

# Obsah

<b>1/ Úvod – Když se řekne kosmetika</b>	<b>9</b>
<b>2/ Bez čeho se neobejdeme</b>	<b>13</b>
Kosmetické ráno	13
Čím a jak se mýt	14
Ošetření pleti	15
Ranní líčení	16
Pomůcky a přípravky k úpravě a líčení	17
Způsob líčení	20
Parfém	27
Kosmetika během dne	27
Než se uložíme ke spánku	30
<b>3/ Co je užitečné vědět</b>	<b>37</b>
Jakou máte pleť	37
Péče o suchou pleť	44
Péče o citlivou pleť	48
Péče o mastnou pleť	49
Péče o uhrovitou – dysseboreickou pleť	50
Když pleť začíná stárnout	52
Hydratace kůže	54
Co ještě dodat...	59
<b>4/ Pleť v průběhu roku</b>	<b>69</b>
Jaro	69
Léto	71
Podzim	74
Zima	75
<b>5/ Kouzlení s barvami</b>	<b>79</b>
<b>6/ Pro půvab rukou</b>	<b>89</b>

<b>7/ Více péče o nohy</b> . . . . .	<b>97</b>
<b>8/ Vlasy – ozdoba nepostradatelná</b> . . . . .	<b>105</b>
<b>9/ Nezapomínáme ani na tělo</b> . . . . .	<b>111</b>
<b>10/ Růžová džungle aneb Jak kupovat kosmetiku</b> . . . . .	<b>119</b>
Jak vybírat kosmetické přípravky . . . . .	119
Intimní kosmetika . . . . .	124
<b>11/ Profesionální péče – zázraky ihned, nemožné do tří dnů</b> . . . . .	<b>129</b>
<b>12/ Co můžete zvládnout samy</b> . . . . .	<b>135</b>
Domácí kosmetické úkony . . . . .	135
Automasáže a gymnastika obličeje . . . . .	137
<b>13/ Možnosti v rukou lékaře</b> . . . . .	<b>145</b>
<b>14/ Závěrem</b> . . . . .	<b>153</b>